

BBQ 健康8式

燒得好 出色

含豐富抗氧化物的香草，令肉類更美味。



第5式 香草添美味

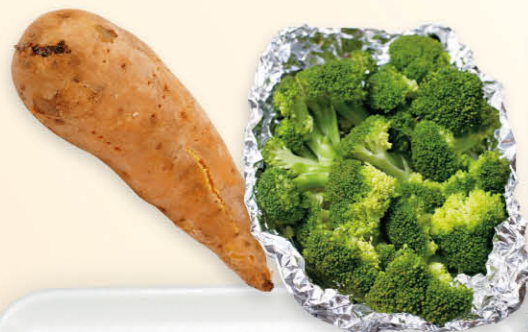
現成的燒烤肉類，大多已經醃好，惟醃料高鈉質，多含味精及添加劑，陳勁芝建議大家選擇新鮮肉類，然後自行醃製。

「用以調味的香草，含高抗氧化物質，不但為食物增添美味，亦可以抵銷在燒烤時產生有害物質。過去就有研究發現在高溫加熱的肉類中加入香草，可以大大減少當中的致癌物。迷迭香、刁草、奧勒岡、百黑香、蒜頭、薑、黑椒都是肉類的好配搭。檸檬汁亦是令提升肉類味道及抗氧化的好選擇。」

陳勁芝建議大家除了用香草醃肉外，亦可以用香草、醋、辣椒、檸檬汁、海鹽調製醬汁，代替現成的醬油、辣椒醬等。



準備一大盤蔬菜，飽肚又夠維他命。



第6式 蔬菜一大盤

燒烤往往忽略蔬菜，頂多加一兩包金菇菜，陳勁芝說這是不夠的。

「我們每餐應有一碗菜以上，燒烤時也別忘記有足夠蔬菜。為免大家吃不夠菜，建議最好預備一個大型錫紙盤，上面放上西蘭花、椰菜花、洋葱、冬菇、金菇、甘筍、娃娃菜等，淋上少許橄欖油，然後蓋上錫紙放在爐上烤爐，這一盤蔬菜大雜燴不但為你增添清新美味，亦有足夠纖維及維他命。」

此外，大家亦可以預備一盤田園沙律，配以油醋或日式醬汁。

第7式 烤番薯 最有營

燒烤很多時會有番薯、烤南瓜、烤粟米等，陳勁芝提醒大家別忘記要控制這些碳水化合物。「烤番薯、烤南瓜、烤粟米都是高纖的上佳選擇，含豐富抗氧化元素及碳水化合物。大家可以包上錫紙放爐火旁烤熟，或切件放入錫紙盤烤，一樣美味，但一般兩至三條已經很足夠。如吃了蜜糖多士或棉花糖，更應酌量減少。」

燒番薯做甜品，有營養又滿足。



第8式 無糖飲品最實際

燒烤時大多一邊烤一邊飲消磨時間，故一次燒烤大多飲三至四樽或罐裝飲品，如果這些都是含糖的飲品，一樽約有150卡路里，四樽便有600卡路里，把熱量浪費在飲品上，實在不划算。

所以陳勁芝提醒大家在燒烤期間，盡量準備無糖飲料，例如無糖汽水或茶等。「將飲品的熱量省下，大家便可以盡情吃燒烤食物，最後更可以燒菠蘿或香蕉做甜品，這一餐以完美作終結。」

無糖汽水、檸檬水都是燒烤最佳配搭。



蔬菜肉串可減少肉類份量，又有蔬菜、營養均衡夠健康。



第2式 先去肥 免燒脂

大多數燒烤肉類含10至20%脂肪，為了減少脂肪吸收，陳勁芝建議大家在購買時盡量選瘦肉部分。不過明白大家有時為了美味及口感，都會選如肉眼扒這類含高脂的。她建議大家在烤前可將肥膏切走，既可保留軟嫩肉質，亦可減少脂肪量。

「羊扒、豬扒或雞扒這些肉類，大部分可以輕易將位於邊位的脂肪切走。至於肉眼牛扒一類，因本身脂肪滿布在肉內，故較難切走，惟有盡量淺嘗試之，或大家一齊分享。」陳勁芝說。

燒魚或海鮮類較有益。



第1式 預準肉類份量

燒烤食物中最受歡迎的是雞翼、豬扒、牛扒、腸仔等，我們很多時候會大量準備，有時亦會遠遠超於所需。這些肉類多含飽和脂肪，容易致肥，所以必須控制這些肉類份量。

「我們每人每餐約需要三至五兩肉（90至150克），但一塊豬扒、一塊牛扒、一隻雞全翼再加一條腸仔，一般相等於日常需要的兩倍，遠遠超出我們每日所需。」

所以營養師陳勁芝建議大家在紅肉類以每人150克的份量作預算，約等於一塊扒加一隻雞全翼（或兩隻雞中翼）。如果大家想吃多款，不妨將肉類切成細塊，這便不會吃下太多肉。另外香腸、大紅腸、芝士腸一類均屬精製肉類，含高脂、高鈉及含亞硝酸鹽，絕不宜放肆大吃，她建議這類精製肉，應以一件起兩件止為原則。

精製肉類宜少吃。



第4式 繽紛海鮮盤

燒烤時很自然會比平時吃得多，我們可配以低脂肪的海鮮如魚、蝦、蟹、蜆或貝殼類作為燒烤美食。

陳勁芝說，一條五吋長（85克）的豬肉腸有260卡路里，21克脂肪及8克飽和脂肪，反觀一件比目魚柳（約120克），熱量和脂肪只有90卡路里，1.5克脂肪及0克飽和脂肪。而蝦則每100克低至106卡路里及1.7脂肪，相對之下吃海鮮更抵更有營。

「海鮮的蛋白質有益易吸收，而且極少脂肪；就算是油魚類，即沙甸魚、鯖魚、三文魚一類所含的脂肪，大多為奧米加三脂肪酸，對心臟有益。反而大家要小心部分海鮮含高膽固醇，例如魷魚、墨魚一類便不應多吃。」

第3式 避燒焦 吸害物

燒焦食物，不能入口外，在燒焦過程中亦會產生致癌物。陳勁芝解釋，高溫烹調的肉類會釋出致癌物HCAs，而油脂滴下時產生搶火效應時，會釋出致癌物PAHs，故應盡量避免燒焦食物。大家減少油分食物，亦可幫助減少致癌物形成機會。

燒焦食物會產生致癌物，應避免或切走燒焦部分。



又到秋風送爽時，人人都想燒雞翼，秋日BBQ派對又開始了！

不過燒烤食品大多高脂高卡，又大罐大罐汽水灌入肚，一次BBQ隨時吞逾千卡路里，個個星期係咁燒，未入冬已儲肥，實屬不智。

其實燒烤可以很健康，今期營養師教大家健康8式，包你燒得好出色！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰



美國註冊營養師 陳勁芝